

中学生の皆さんを困らせる痛みの一つに腰痛があります。そこで、今、走りの動きの中で、腰痛対策はできないか、取り組んでいる練習をご紹介します。

## 1 動き作り

### (1) 動き作り その1(歩行)

右の写真は歩行場面での動き作りです。ここでは手のひらの向きに注意しました。これはどこをポイントに移動を考えるかということにつながります。



### (2) 動き作り その2(ジョギング・トロット)

右の写真は、歩行で考えた動きを少し走りながら試しているところです。歩行から少しづつ、ランニングに移行させていきます。ジョギング程度のスピードからランニングまで行います。



### (3) 動き作り その3(ランニング)

ランニングでは上記の動きの延長で行います。良く腰の入ったランニングというような表現を聞きます。しかしこの腰が入った状態が腰痛を生むフォームではないかと考えました。練習会、合宿で紹介させて頂きます。ちなみに写真の選手は通信陸上の100m1位～6位、200m1～3位 県体100m・200・走幅跳1位の選手です。腰痛を抱える選手はこの動作に変えて腰痛が消えることが多くなっています。この動作が滑らかにイメージできると100mの12秒の中盤あたりのタイムは走りこみやスタート練習などの練習を頻繁にしない選手でも自然に出せるようになるようです。

### (4) 走幅跳の踏切動作とは

強い踏切動作とはどのような動作でしょう。中学生の時期に一步間違えると、踏切動作はげがにつながります。そこで、私は走幅跳の跳躍練習(踏切動作練習)を特に女子にはあまり行いません。小学生が良く全力疾走で走幅跳をしています。私は全力疾走で跳ぶ小学生の技術がすごいと思います。彼らは怪我もしません。



### (4) 医科学をしっかり活用すること

今年に入り、トレーナーの方、理学療法士の方に選手管理を相談しました。痛みがある時には練習は休むのが一番ですが、では休んでいる時になにをするか。身体の動かし方を筋肉や骨格からしっかりと学ぶことは大変競技に役立ちます。

## その他

前回の内容では、基礎練習などの内容がわからないと言う声をお聞きました。一番聞きたいところがないといった声も聞きました。ありがとうございます。上の写真の動き作りもぜひ見ていただけたらと思います。

## 練習計画・(走幅跳)

練習対象(中学生女子) 1年試合経験無し(4m程度) 2年4m60以上 3年5m50 卒業時5m60~70をめざす

日付	練習内容	鉄棒・ウエイト	
		鉄棒	ウエイト
11月8日	休養		
11月9日	150(20m+130m)×4 300×2(D/S)	○	
11月10日	シャフトを使用。ジャンプ基本。ウエイトトレーニング。500(D/S)	○	○
11月11日	軽い練習		
11月12日	跳躍基礎基本・筋カトレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)		○
11月13日	ショートスプリント(50m)・加速走(10+120m)・テンポ走(200×2)・300×1(D/S)	○	○
11月14日	軽い練習 跳躍基礎基本・筋カトレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)		
11月15日	休養	○	○
11月16日	150(20m+130m)×4 300×2(D/S)	○	○
11月17日	加速走中心 10m+50m・80m×2 助走練習 SD120×1(70%) 跳躍基本練習・ウエイトトレーニング		
11月18日	記録会		
11月19日	休養	○	○
11月20日	跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋カトレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)	○	○
11月21日	ショートスプリント(50m×4)・加速走(10+120m×3)・テンポ走(200×2)・300×1(DS)	○	
11月22日	休養		
11月23日	跳躍基本練習(シャフト・ハードル・ロイター踏切+着地)	○	○
11月24日	加速走中心 10m+50m・80m×2 SD120×3(70%) 跳躍基本練習・ウエイトトレーニング	○	
11月25日	休養		
11月26日	3000mロングジョグ・筋カトレーニング(内容 坂・階段・シャフト)	○	○
11月27日	跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋カトレーニング・300(D/S)×2(DS×2 ダウンスプリントの略)	○	
11月28日	ショートスプリント(50m×3)・加速走(10+120m×3)・テンポ走(200×3)・300×1(DS)	○	○
11月29日	休養		
11月30日	跳躍基本動作(ミニハードル)*次の日に跳躍ができる場合は120m×4(テンポ走) S・S50m×2~3	○	
12月1日	天候見て跳躍	○	○
12月2日	休養		
12月3日	3000mロングジョグ・筋カトレーニング(内容 坂・階段・シャフト)	○	○
12月4日	筋カトレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)	○	○
12月5日	ハードル4台跳び越し×7 200mテンポ走×5		
12月6日	休養		
12月7日	150×3(2分休憩)150×3 ハードル4台×7	○	
12月8日	跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋カトレーニング・300(D/S)×2)	○	○
12月9日	深坂トレーニング		
12月10日	休養		
12月11日	ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3	○	
12月12日	筋カトレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)	○	○
12月13日	ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3	○	○
12月14日	休養		
12月15日	深坂トレーニング		
12月16日	休養		
12月17日	3000mロングジョグ・筋カトレーニング(内容 坂・階段・シャフト)	○	○
12月18日	筋カトレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)	○	○
12月19日	ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3	○	○
12月20日	休養		
12月21日	跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋カトレーニング・300(D/S)×2)		○
12月22日	深坂トレーニング		
12月23日	休養		
12月24日	跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋カトレーニング・300×4DS)	○	○
12月25日	走りこみ 筋カトレーニング (24~29内容は後日)	○	○
12月26日	走りこみ 筋カトレーニング	○	○
12月27日	休養		
12月28日	走りこみ 筋カトレーニング	○	○
12月29日	走りこみ 筋カトレーニング	○	○
12月30日	休養		
12月31日	休養		
1月1日	休養		
1月2日			
1月3日			
1月4日	スキー		
休養	○練習のポイント(11月のテーマ) 1、踏切に意識して 筋力強化し正しい踏切動作 2、ランニング *正しい走り方(脚・腰・腕の使い方)*助走前半・中版・踏切における腕の動作練習*ショートスプリントとウインドスプリント 3、筋力強化 *強い身体		

## 練習計画・(100m)

練習対象(中学生女子) 1年13秒5~14秒台 2年13秒から13秒5 3年12秒5~13秒 卒業時12秒0~12秒5 をめざす

日付	練習内容	鉄棒・ウエイト	
		鉄棒	ウエイト
11月8日	休養		
11月9日	150(20m+130m)×4 300×2(D/S)	○	
11月10日	SD30×4 50×2 加速走10+80×2 ウエイトトレーニング。500(D/S)	○	○
11月11日	軽い練習		
11月12日	短距離基礎基本・筋力トレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)		○
11月13日	ショートスプリント(50m)・加速走(10+120m)・テンポ走(200×2)・300×1(D/S)	○	○
11月14日	軽い練習 SD練習 筋力トレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)		
11月15日	休養	○	○
11月16日	150(20m+130m)×4 300×2(D/S)	○	○
11月17日	加速走中心 10m+50m・80m×2 SD120×1(70%) ウエイトトレーニング		
11月18日	記録会		
11月19日	休養	○	○
11月20日	短距離基礎基本(シャフト・ハードル)・筋力トレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)	○	○
11月21日	ショートスプリント(50m×4)・加速走(10+120m×3)・テンポ走(200×2)・300×1(DS)	○	
11月22日	休養		
11月23日	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道	○	○
11月24日	加速走中心 10m+50m・80m×2 SD120×3(70%) 基本練習・ウエイトトレーニング	○	
11月25日	休養		
11月26日	3000mロングジョグ・筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト)	○	○
11月27日	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道	○	
11月28日	ショートスプリント(50m×3)・加速走(10+120m×3)・テンポ走(200×3)・300×1(DS)	○	○
11月29日	休養		
11月30日	短距離基本動作(ミニハードル)*次の日にSDができる場合は120m×4(テンポ走) S・S50m×2~3	○	
12月1日	天候見てSD 50・80・120・200(ウエーブ)	○	○
12月2日	休養		
12月3日	3000mロングジョグ・筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト)	○	○
12月4日	筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)	○	○
12月5日	ハードル4台跳び越し×7 200mテンポ走×5		
12月6日	休養		
12月7日	150×3(2分休憩)150×3 ハードル4台×7	○	
12月8日	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道	○	○
12月9日	深坂トレーニング		
12月10日	休養		
12月11日	走幅跳と同じ ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3	○	
12月12日	筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)	○	○
12月13日	ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3	○	○
12月14日	休養		
12月15日	深坂トレーニング		
12月16日	休養		
12月17日	3000mロングジョグ・筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト)	○	○
12月18日	筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)	○	○
12月19日	ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3	○	○
12月20日	休養		
12月21日	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道	○	○
12月22日	深坂トレーニング		
12月23日	休養		
12月24日	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道	○	○
12月25日	走りこみ 筋力トレーニング (24~29内容は後日)	○	○
12月26日	走りこみ 筋力トレーニング	○	○
12月27日	休養		
12月28日	走りこみ 筋力トレーニング	○	○
12月29日	走りこみ 筋力トレーニング	○	○
12月30日	休養		
12月31日	休養		
1月1日	休養		
1月2日			
1月3日			
1月4日	スキー		
休養	○練習のポイント(11月のテーマ) 1、スタート *ゆっくりと動作練習の反復 2、歩き方・走り方 3、筋力強化 *強い身体		